



**University of  
Zurich**<sup>UZH</sup>

**Zurich Open Repository and  
Archive**

University of Zurich  
University Library  
Strickhofstrasse 39  
CH-8057 Zurich  
[www.zora.uzh.ch](http://www.zora.uzh.ch)

---

Year: 2011

---

## Partnerschaftspflege

Bodenmann, Guy

**Abstract:** Das Thema der Wohlbefindenspflege ist in den letzten Jahren zusehends in den Blickpunkt der Forschung und Praxis gerückt. Diese Abkehr von einer primär defizitorientierten Sicht von Störungen und deren Behandlung geht mit dem Gedanken einher, dass Wohlbefindenspflege und Prävention wichtige Alternativen zu reparativem Handeln sind. Im Rahmen der Paartherapie hat dieses Bewusstsein seit den 80-er Jahren in den USA und seit den 90-er Jahren im deutschen Sprachraum in Europa zunehmend Akzeptanz gefunden. Dies aus mehreren Gründen: 1. weil bekannt ist, dass Paartherapie in nur rund 50% der Fälle erfolgreich ist, da die Paare häufig zu spät in Therapie kommen, 2. weil bekannt ist, wo angesetzt werden muss, um eine destruktive Partnerschaftsentwicklung zu verhindern (Kompetenzförderung), 3. weil man davon ausgeht, dass es effizienter ist, wenn Paare Kompetenzen erwerben, solange sie dazu besonders motiviert und in der Lage sind und nicht bereits in einer tiefen Krise stecken.

DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-642-13760-0\\_17](https://doi.org/10.1007/978-3-642-13760-0_17)

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-49877>

Book Section

Accepted Version

Originally published at:

Bodenmann, Guy (2011). Partnerschaftspflege. In: Frank, Renate. Therapieziel Wohlbefinden : Ressourcen aktivieren in der Psychotherapie (2., aktual. Aufl.). Berlin: Springer, 223-236.

DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-642-13760-0\\_17](https://doi.org/10.1007/978-3-642-13760-0_17)

# Partnerschaftspflege

Guy Bodenmann

## 1. Einleitung

Das Thema der Wohlbefindenspflege ist in den letzten Jahren zusehends mehr in den Blickpunkt der Forschung und Praxis gerückt. Diese Abkehr von einer primär defizitorientierten Sicht von Störungen und deren Behandlung geht allgemein mit dem Gedanken einher, dass Wohlbefindenspflege und Prävention wichtige Alternativen zu reparativem Handeln sind. Im Rahmen der Paartherapie hat dieses Bewusstsein seit den 80er Jahren in den USA und seit den 90er Jahren im deutschen Sprachraum in Europa zunehmend eine breite Akzeptanz gefunden. Dies aus mehreren Gründen: (1) weil bekannt ist, dass Paartherapie in nur rund 50% der Fälle erfolgreich ist, da die Paare häufig zu spät in Therapie kommen, (2) weil heute bekannt ist, wo angesetzt werden muss, um eine destruktive Partnerschaftsentwicklung zu verhindern (vgl. Kompetenzförderung) und (3) weil man davon ausgeht, dass es effizienter ist, wenn Paare Kompetenzen erwerben solange sie dazu besonders motiviert und in der Lage sind und nicht bereits in einer tiefen Krise stecken. Die Prävention bei Paaren ist entsprechend ein Bereich der Klinischen Psychologie der in den letzten Jahren in hohem Masse ein gesteigertes Forschungsinteresse gefunden hat, was sich in der signifikanten Zunahme der Publikationshäufigkeiten zu diesem Thema widerspiegelt (siehe Abbildung 1).

---

Hier Abbildung 1 einfügen

---

## 2. Warum braucht es Partnerschaftspflege?

### ***1. Weil sich Menschen eine glückliche und stabile Zweierbeziehung wünschen***

Wie Studien zeigen, wünschen sich die meisten Menschen in fast allen Kulturen ein Leben in einer intimen stabilen Partnerschaft (Buss, 1995). Dies schlägt sich mitunter in der hohen Zahl an Personen (ca. 90%) in den westlichen Industrieländern nieder, welche mindestens einmal in ihrem Leben verheiratet sind. Lebenszufriedenheit und Liebe, Partnerschaft und Familie sind hoch korreliert (Ruvolo, 1998) und eine erfüllende Partnerschaft wird häufig als zentraler Faktor des Wohlbefindens genannt (Köcher 1993). Eine glückliche Partnerschaft zählt damit zu den wichtigsten Prädiktoren für Lebensfreude und psychischem Wohlbefinden (Campell, Converse & Rodgers, 1976) und wird in sämtlichen Studien als einer der wichtigsten Werte für das allgemeine Lebensglück genannt, entweder im gleichen Zuge wie Gesundheit oder gar an erster Stelle (vgl. Bodenmann, 2005).

Diese wichtige Ressource gilt es zu erhalten und zu stärken, wenn man die psychische Gesundheit der Bevölkerung fördern will.

### ***2. Weil Menschen in der Regel zu Beginn glücklich in ihrer Zweierbeziehung sind und dieses Glück erhalten werden sollte***

Wie eine Reihe von Studien zeigen, sind zum Zeitpunkt der Eheschließung rund 70% der Paare sehr zufrieden und 23% der Paare zufrieden, d.h. dass rund 93% zum Zeitpunkt der Eheschließung mit ihrer Partnerwahl zufrieden sind oder sich als glücklich bezeichnen (Bodenmann, 2005; Bodenmann, Meyer, Ledermann, Binz &

Brunner, 2006). Dieser positive Zustand hält auch nach der Eheschließung an, wonach auch in den ersten Ehejahren ähnlich hohe Zufriedenheitswerte (von 80-85%) berichtet werden (vg. Gallup, 1990). In einer epidemiologischen Studie von Bodenmann et al. (2006) gaben 60% aller befragten verheirateten Paare an, mit ihrer großen Liebe zusammen zu leben. Diese anfangs sehr hohe Zufriedenheit mit der Partnerschaft und dem Partner findet sich selbst bei später geschiedenen Paaren. So gaben über 90% geschiedener Personen retrospektiv an, dass sie zum Zeitpunkt der Eheschließung eine starke bis sehr starke Liebe zum Partner empfunden hätten (Bodenmann, Bradbury & Madarasz, 2002).

Dies bedeutet, dass es ein Bestreben der Gesundheitsförderung sein sollte, die ursprünglich vorhandene Liebe und Positivität in der Zweierbeziehung zu erhalten und zu fördern. Dies umso mehr, als heute bekannt ist, wie dies gemacht werden kann.

### ***3. Weil heute bekannt ist, wie eine Zweierbeziehung nachhaltig gepflegt werden kann***

Es ist bekannt, dass nicht die ursprüngliche Liebe, Attraktivität, Status, Intelligenz oder Sex-Appeal eine Partnerschaft längerfristig aufrechterhalten (vgl. Hahlweg, 1986), sondern Kompetenzen, welche es zur Beziehungspflege braucht. Aufgrund des Wissens, welches Risikofaktoren für einen negativen Partnerschaftsverlauf und Scheidung sind (vgl. Bodenmann, 2001; Karney & Bradbury, 1995), kann abgeleitet werden, bei welchen Bereichen im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention angesetzt werden sollte. Dies ist, nach neuem Wissenstand, vor allem bei drei Kompetenzen: (a) bei der Förderung der dyadischen Kommunikation, (b) bei der Förderung der partnerschaftlichen Problemlösung und (c) bei der Förderung des individuellen und dyadischen Umgangs mit Stress. Je besser beide Partner die drei genannten Kompetenzen aufweisen, desto günstiger ist der Partnerschaftsverlauf und die längerfristige Prognose des Paares.

### ***4. Weil zu wenige Paare professionelle Hilfe suchen, wenn sich ihre Partnerschaft verschlechtert***

Ein vierter Grund für Partnerschaftspflege ist die Tatsache, dass beide Partner eigentlich selber die besten Experten für ihre Beziehung sind und daher sehr genau wissen könnten, was sie tun müssen, um ihre Partnerschaft vital und gesund zu erhalten. Wird diese regelmäßige und konsequente Pflege der Beziehung jedoch versäumt, schleichen sich Unzufriedenheit und Probleme ein, die sich zu größeren Krisen auswachsen können. Doch selbst dann reagieren viele Paare nicht oder zu spät. Es wird geschätzt, dass lediglich 10% der Paare eine Eheberatung oder Therapie in Anspruch nehmen, wenn sie in Krise sind (vgl. Halford, 1999).

Dies verdeutlicht, dass eine Gesellschaft, welche zufriedenstellende und längerfristig stabile Partnerschaften als Kernzellen einer gesunden Bevölkerung und Volkswirtschaft verstehen, ein hohes Interesse an einer weit verbreiteten Partnerschaftspflege haben sollte. Partnerschaftspflege ermöglicht es, vielen Paaren frühzeitig Möglichkeiten in die Hand zu geben, um ihre Partnerschaft zu verbessern und ihre Substanz nachhaltig zu erhalten.

### ***5. Weil Paartherapie nicht mehr maximal effektiv ist, wenn sie zu spät beansprucht wird***

Weiter spricht die Tatsache für eine rechtzeitige Partnerschaftspflege, dass die Wirksamkeit von Eheberatungen oder Paartherapien leider begrenzt und umso mehr

abnimmt, je länger die Paare zuwarten, um professionelle Hilfe zu beanspruchen. Je länger Konflikte und negative Interaktionsmuster des Paares chronifizieren und zu eingeschliffenen Verhaltensmustern werden, desto schwieriger wird eine positive Veränderung. Entsprechend liegt der längerfristige Erfolg im Sinne der klinischen Signifikanz (d.h. unzufriedene Partner sind nach der Therapie mit der Beziehung zufrieden) der wirksamsten Paartherapien (vgl. Verhaltenstherapie mit Paaren) zwei Jahre nach Therapieende bei maximal 50% (Hahlweg 2002). In der täglichen Praxis der Eheberatung im deutschsprachigen Raum sind die Erfolgsquoten mit ca. 25% zudem noch niedriger (vgl. Klann & Hahlweg, 1994).

Eine bewusste Partnerschaftspflege oder gezielte Breitbandprävention von Partnerschaftsstörungen sollte vor diesem Hintergrund ein ernst zu nehmendes allgemeines Postulat sein.

### **3. Was ist der Unterschied zwischen Partnerschaftspflege und Prävention von Beziehungsstörungen**

Die Beziehungspflege unterscheidet sich von der Prävention von Beziehungsstörungen in zweierlei Hinsicht: (1) es handelt sich um ein alle Paare betreffendes Phänomen, das zum glücklichen Verlauf und Erhalt einer Partnerschaft dazu gehört, unabhängig von Dysfunktionen und Störungen, die in der Prävention zu verhindern versucht werden. (2) Partnerschaftspflege ist deutlich niederschwelliger als Prävention, da sie vom Paar selber ausgeübt werden kann, im Alltag stattfindet und nicht zwingend Besuche von Seminaren, Kursen oder das Aufsuchen von Beratungsstellen erfordert. (3) Partnerschaftspflege betont salutogenetische Aspekte, während Prävention auf die Senkung der Inzidenzrate von Partnerschaftsstörungen abzielt und damit von einem normativen Störungsverständnis ausgeht. Auf der anderen Seite kann jedoch auch zu Recht argumentiert werden, dass Partnerschaftspflege und Prävention von Beziehungsstörungen Hand in Hand gehen, da eine erfolgreiche Partnerschaftspflege mit einer gesunden Partnerschaft einhergehen sollte, womit Beziehungsstörungen die Grundlage weitgehend entzogen wird, was erklärtes Ziel der Prävention ist. Entsprechend liegen die beiden Ansätze in der Praxis sehr nahe beieinander und viele Bestrebungen zur Partnerschaftspflege werden in der Fachwelt unter Präventionsprogramme subsumiert. Terminologisch ist es in Anlehnung an die Definition von präventiven Ansätzen von Mrazek und Haggerty (1994) allerdings wichtig festzuhalten, dass nur die *universelle Prävention* mit der Partnerschaftspflege im weitesten Sinne gleichgesetzt werden kann, während die indizierte oder selektive Prävention eindeutig dem Präventionsbereich zuzuordnen sind, da sie explizit die Reduktion oder Verhinderung von Partnerschaftsstörungen bei entweder bereits vorliegenden oder sich anbahnenden Störungen (indizierte Prävention) oder bei spezifischen Risikogruppen (selektive Prävention) anstreben. In der Fachliteratur werden üblicherweise folgende Formen von Partnerschaftspflege unterschieden: Enrichment, Ehevorbereitung, Paaredukation, Partnerschaftsbegleitung, Prävention bei Paaren (Berger & Hannah, 1999; Bowling, Hill & Jenicus, 2005; Halford, Markman, Kline & Stanley, 2003). Neben krichlichen Programmen (z.B. Sanctus Marriage Enrichment; vgl. Sager & Sager, 2005) wird heute eine Reihe von konfessionsneutralen, wissenschaftlich fundierten Programme angeboten wie in den USA beispielsweise das PREP (Markman, Floyd, Stanley & Jamieson, 1984) oder PAIRS (vgl. DeMaria & Hannah, 2003), welche eine breite Resonanz in der Bevölkerung haben. Leider ist jedoch nach wie vor nur ein Bruchteil der existierenden Angebote wissenschaftlich fundiert oder empirisch überprüft (vgl. Jakubowski, Milne, Brunner & Miller, 2004).

### **4. Empirisch fundierte Präventionsprogramme für Paare im deutschen Sprachraum**

Im deutschen Sprachraum haben sich vor allem zwei wissenschaftlich fundierte Präventionsprogramme für Paare durchgesetzt: (1) das Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL) und (2) das Freiburger Stresspräventionstraining für Paare (FSPT). Beide Programme sind kognitiv-verhaltenstherapeutisch ausgerichtet und zielen auf eine Förderung dyadischer Kompetenzen ab (siehe Tabelle 1)

---

Hier Tabelle 1 einfügen

---

#### ***4.1 Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)***

Das EPL (Hahlweg, Markman, Thurmaier, Engl & Eckert, 1998) wurde in Anlehnung an das "Premarital Relationship Enhancement Program" (PREP) von Markman et al. (1984) und Markman, Renick, Floyd, Stanley und Clements (1993) entwickelt und für Deutschland adaptiert. Es wird aktuell vor allem im Rahmen der kirchlichen Ehevorbereitung angeboten (stärker im Rahmen der katholischen Kirche, jedoch auch in der reformierten Kirche). Seit seiner Einführung hat das EPL eine große Verbreitung insbesondere in Deutschland erfahren, wo mittlerweile mehr als 1.400 ausgebildete EPL Trainer regelmäßig EPL-Kurse für interessierte Paare anbieten. Das Programm ist manualisiert und in hohem Masse strukturiert. Es umfasst sechs Module: (1) Kommunikationsregeln, (2) Äußern negativer Gefühle, (3) Problemlöseschema, (4) Erwartungen an die Partnerschaft, (5) Partnerschaft und Sexualität, (6) Freie Themenwahl. Ziel von EPL ist es, bei heiratswilligen oder frisch verheirateten Paaren mittels einer konsequenten Förderung von Kommunikations- und Problemlösekompetenzen bei den Partnern und dem Aufbau angemessener Erwartungen an die Paarbeziehung, die Häufigkeit negativer Austauschprozesse zu reduzieren und das Ausmaß positiver Interaktionen im Alltag zu erhöhen, so dass sich das Verhältnis von positivem zu negativem Interaktionsverhalten insgesamt günstiger gestaltet, was als Zeichen für eine gut funktionierende Partnerschaft gilt (vgl. Gottman, 1994).

Das EPL hat seine Wirksamkeit in mehreren Untersuchungen nachweisen können (vgl. Hahlweg & Bodenmann, 2003).

#### ***4.2 Freiburger Stresspräventionstraining für Paare (FSPT)***

Das Freiburger Stresspräventionstraining (FSPT) von Bodenmann (1997; 2000a) und Bodenmann und Shantinath (2004) basiert zum einen auf denselben theoretischen Konzepten wie das EPL (kognitiv-verhaltenstherapeutischer Hintergrund), zum anderen auf Erkenntnissen der Stress- und Copingforschung bei Paaren.

Das Freiburger Stresspräventionstraining ist modular aufgebaut und umfasst 18 Stunden, in denen sechs Module angeboten werden. (1) Einführung ins Thema Stress, (2) Verbesserung des individuellen Umgangs mit Stress, (3) Verbesserung des dyadischen Copings, (4) Fairness und Gerechtigkeit in Partnerschaften, (5) Kommunikationstraining und (6) Problemlösetraining. Zu jedem Thema erfolgt jeweils (a) eine kurze theoretische Einführung mit Bezugnahme auf den aktuellen Forschungsstand, (b) eine Sensibilisierung für relevante Aspekte anhand von Modellpaaren (Videobeispiele), (c) eigene diagnostische Abklärungen, (d) das konkrete Einüben der angestrebten Kompetenzen in Übungen oder Rollenspielen sowie (e) eine Evaluation im Plenum. Es wird im Rahmen der Ehevorbereitung (im Sinne der universellen Prävention) ebenso wie mit Paaren in längerer Partnerschaft (im Sinne der indizierten Prävention) oder mit Paaren mit bestimmten Belastungsprofilen (Ärztepaare, Managerpaare etc.) (im Sinne der selektiven Prävention) angewendet. Ziel des FSPT ist es, zentrale Kompetenzen der Partner

(bezüglich Kommunikation, Problemlösung, Stressbewältigung) zu fördern, um die Beziehungsqualität nachhaltig verbessern und erhalten zu können. Wie beim EPL erfolgt eine enge Betreuung der Paare im Verhältnis von 2:1 (2 Paare pro Trainer). Das FSPT ist hinsichtlich seiner Wirksamkeit in mehreren Längsschnittstudien erfolgreich nachgewiesen worden (siehe Bodenmann & Shantinath, 2004).

## **5. Wissenschaftlich fundierte Ratgeber für Paare**

In den letzten Jahren sind vermehrt auch wissenschaftlich fundierte Ratgeber auf den Markt gekommen, welche Paaren konkrete Hilfestellungen geben, um ihre Partnerschaft zu pflegen und zu fördern. Während die Schriften von Gottman (1995) „Glücklich verheiratet?“, Gottman (1999) „Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe“ oder Notarius und Markman (1995) „Wir können uns doch verstehen. Paare lernen mit Differenzen leben“ aus dem amerikanischen Sprachraum stammen, haben Bodenmann (2005) „Beziehungskrisen: Erkennen, verstehen und bewältigen“, Bodenmann (2006) „Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen“, Engl und Thurmaier (1996) „Wie redest Du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation“ oder Schindler, Hahlweg und Revenstorf (1999) „Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung“ Ratgeber publiziert, welche ihren Ursprung in Forschungsarbeiten des deutschen Sprachraums haben. Diese Bücher eignen sich zur Partnerschaftspflege in einem frühen Stadium, wenn das Paar keine gravierenden Probleme hat, da sie für wichtige Partnerschaftsbelange sensibilisieren und Möglichkeiten aufzeigen, den Beziehungsalltag zufrieden stellend und positiv zu gestalten. Aus lerntheoretischer Sicht kann jedoch selbst in einem frühen Stadium von sich anbahnenden Beziehungsstörungen nicht auf das konkrete, angeleitete und supervidierte Üben von Fertigkeiten verzichtet werden (was mittels eines Buchs zu wenig effizient geschehen kann, da das Paar kein kompetentes Feedback zu erhält). Insofern ist die Indikation solcher Bücher sehr beschränkt. Ihre Eignung als Inspirationsquelle und Instrument für eine gezielte Sensibilisierung für wichtige Partnerschaftsaspekte stellen sie jedoch unter Beweis. Zur Bewältigung von entstehenden Krisen sind diese Bücher allerdings ungeeignet. In diesen Fällen sind entweder Präventionskurse (indizierte Prävention), Eheberatung oder Paartherapie angezeigt.

## **6. Neue Wege in der Partnerschaftspflege**

Neben dem herkömmlichen Kursangebot und der wissenschaftlich fundierten Ratgeberliteratur sind vereinzelt Bemühungen zu finden, welche die Partnerschaftspflege des Paares autodidaktisch zu unterstützen versuchen, so mittels eines Internet-Angebots (vgl. *Online-Paarberatung* ([www.theratalk.de](http://www.theratalk.de)) oder durch CD-Rom. Gerade letzterer Zugang sollte

## **7. Allgemeine Inhalte einer gezielten Partnerschaftspflege**

Unabhängig von einzelnen Programmen können gewisse Inhalte beschrieben werden, welche im Rahmen einer gezielten Beziehungspflege zu berücksichtigen sind. Diese können wie folgt zusammengefasst werden:

- Sensibilisierung für die Wichtigkeit, die Partnerschaft lebendig zu erhalten
- angemessene Erwartungen an die Partnerschaft
- Kompetenzen bezüglich der dyadischen Kommunikation
- Kompetenzen bezüglich Problemlösung
- Kompetenzen bezüglich des individuellen und dyadischen Copings

### ***7.1 Sensibilisierung für die Wichtigkeit der Partnerschaft***

Eine angemessene Partnerschaftspflege erfordert das Bewusstsein für die Wichtigkeit der Partnerschaft und ihrer Pflege. Wie oben gezeigt wurde, belegt eine Reihe von Studien belegen, dass die Partnerschaft zu den zentralsten Bedürfnissen des Menschen gehört, entsprechend gilt es sie zu pflegen und zu fördern. Eine gesunde und dauerhafte Partnerschaft bedarf der gefühlsmäßigen Investition beider Partner. Gottman (1999) und Bodenmann (2005) geben einige Hinweise in ihren Büchern, wie dieses Bewusstsein für die Partnerschaft gestärkt werden kann (siehe Tabelle 2).

---

hier Tabelle 2 einfügen

---

### ***7.2 Angemessene Erwartungen an die Partnerschaft***

Eine Reihe von Studien zeigt, dass funktionale, realistische Erwartungen an die Partnerschaft für deren Qualität und Bestand von grosser Wichtigkeit sind. So zeigt eine Studie von Kurdek (1993), dass dysfunktionale Erwartungen und Vorstellungen von der Ehe bzw. dem Partner unter anderen kognitiven Faktoren (z.B. geringer Glaube an die Partnerschaft, niedrige intrinsische Motivation bezüglich der Paarbeziehung) wichtige Scheidungsprädiktoren sind (vgl. auch Epstein & Eidelson, 1981). Es ist daher für eine harmonische Partnerschaft wichtig, dass beide Partner realistische Erwartungen an die Beziehung haben. Je höher die Erwartungen und je weniger der Partner diese erfüllen kann, desto geringer die Zufriedenheit mit der Partnerschaft. Partnerschaftspflege beginnt daher auch bei der Frage, welche Erwartungen, Vorstellungen und Ziele jeder Partner von der Partnerschaft hat und welche dieser Aspekte insgesamt überhaupt erfüllt werden können, respektive welche der Partner in der Lage sein kann zu erfüllen.

### ***7.3 Dyadische Kompetenzen***

Neben diesen kognitiven Aspekten, gehört heute jedoch zweifellos die Förderung *von Kompetenzen* zu den wichtigsten Eckpfeilern einer angemessenen Partnerschaftspflege. Das heute allgemein anerkannte Wissen, dass nicht allein das Reden über Dinge, sondern das praktische Üben und Anwenden von zentraler Bedeutung ist, unterstreicht die Notwendigkeit, für das Beziehungsglück relevante Kompetenzen zu fördern. Wie bereits erwähnt zählen heute insbesondere drei Kompetenzen zu den wichtigsten Fertigkeiten eines Paares, welche einen günstigen Partnerschaftsverlauf und eine hohe Stabilität der Partnerschaft vorhersagen: (a) Kommunikationsfertigkeiten, (b) Problemlösekompetenzen und (c) individuelle und dyadische Stressbewältigungsressourcen (vgl. Bodenmann, 2001; Gottman, 1994; Karney & Bradbury, 1995).

#### ***7.3.1 Kommunikationskompetenz***

Der Kommunikationskompetenz kommt bei der Prävention von Beziehungsstörungen und der Paartherapie seit längerem die grösste Bedeutung zu (vgl. Weiss & Heyman, 1997). Eine angemessene Kommunikation zählt zu den wichtigsten Prädiktoren für Eheerfolg (Hahlweg, 1986), weshalb die Förderung einer guten Kommunikation (in der Regel mittels Sprecher- und Zuhörerregeln) integraler Bestandteil vieler Präventionstrainings für Paare oder Paartherapien sind (vgl. Berger & Hannah,

1999). Einige relevante Aspekte einer angemessenen Kommunikation sind in Tabelle 3 aufgeführt.

---

hier Tabelle 3 einfügen

---

### *7.3.2 Problemlösekompetenz*

Da in vielen Fällen inkompetent bewältigte Alltagsprobleme (z.B. wer bringt die Kinder zur Krippe, wer macht welche Aufgaben im Haushalt und in anderen Bereichen) unnötigen Zündstoff für dyadische Konflikte bieten, sollten Paare bereits früh lernen, wie sie Alltagsanforderungen ohne zu grossen Aufwand zielführend lösen können. Ein erster Schritt hierzu ist überhaupt die Erkennung von Problemen (d.h. beide Partner müssen sie wahrhaben wollen), womit erneut die Kommunikationskompetenz eine zentrale Grundlage einer effektiven Problemlösung darstellt. Die Frage, warum eine Situation oder ein Zustand für den einen oder den anderen Partner (oder beide) ein Problem darstellt und einer Lösung zugeführt werden sollte, muss gemeinsam konstruktiv diskutiert werden können. Wichtig für eine effektive Problemlösung sind aber auch Kreativität bei der Lösungssuche (an der sich beide Partner beteiligen sollten), sowie das Bemühen beider Partner um faire Lösungen (faire Rollenaufteilung zwischen den Partnern). Paare sollten in einer umfassenden Partnerschaftspflege lernen, dass sie Probleme nicht unter den Teppich kehren (da sich die meisten Probleme nicht von selbst lösen, sondern sich anhäufen), sondern aktiv gemeinsam lösen sollten. Neben einer guten Kommunikationsfähigkeit, der Motivation beider Partner sowie ihrer Kreativität bei der Lösungssuche spielt auch die Kompromissbereitschaft beider Partner eine wichtige Rolle bei einer funktionalen Problemlösung.

### *7.3.3 Stressbewältigung*

Die Qualität der individuellen und dyadischen Stressbewältigung ist von grosser Wichtigkeit für die Partnerschaftsqualität, deren Verlauf und das Scheidungsrisiko, wie eine Reihe von Studien nahe legt (vgl. zum Überblick Bodenmann, 2000b; 2004).

Dies aus mehreren Gründen:

1. In den meisten Fällen hat Stress seinen Ursprung ausserhalb der Partnerschaft (rein aufgrund der Tatsache, dass beide Partner quantitativ mehr Zeit ausserhalb als innerhalb der Partnerschaft verbringen). Dieser Stress wird dann nach Hause gebracht („spill-over“), wenn der davon betroffene Partner nicht angemessen damit umzugehen in der Lage ist, d.h. wenn sein individuelles Coping nicht effektiv genug ist, um den Stress wirksam zu bewältigen. Durch dieses Nachhause-Tragen von Stress wird die Partnerschaft kontaminiert und das Risiko für Konflikte innerhalb des Paares steigt. Daraus folgt, dass eine wirksame Partnerschaftspflege die Verbesserung der individuellen Copingfertigkeiten beider Partner mit einschliessen sollte. Je besser jeder Partner mit seinem individuellen Stress umgehen kann, desto seltener bringt er diesen Stress nach Hause und affektiert damit umso weniger die Partnerschaft.
2. Stress, der nach Hause gebracht wird, wirkt sich sowohl negativ auf die Kommunikation des Paares wie auch dessen Problemlösung aus. Selbst bei Paaren, welche in Normalsituationen durchaus angemessen miteinander kommunizieren oder Probleme lösen können, können diese Kompetenzen unter Stress einbrechen.



3. Wird Stress, welcher die individuellen Bewältigungsressourcen eines Partners übersteigt, dyadisch bewältigt (vgl. supportives dyadisches Coping oder gemeinsames dyadisches Coping) steigt damit die Wahrscheinlichkeit, dass der Stress wirksam abgebaut werden kann, wodurch der primär vom Stress betroffene Partner ebenso wie die Dyade insgesamt entlastet werden und das System schneller seine Homöostase wiederfinden kann. Gesundheitliche, soziale und partnerschaftsbezogene negative Folgen von Stress werden dadurch minimiert.
4. Die dyadische Bewältigung von Stress fördert das „Wir-Gefühl“ und die Intimität des Paares, schafft wechselseitiges Vertrauen ineinander und das Bewusstsein, dass der Partner einem hilfreich zur Seite steht, wenn man ihn braucht. Diese Erfahrungen sind zentrale Elemente im Aufbau und dem Erhalt der Beziehungsqualität und der längerfristigen Stabilität von Partnerschaften.

Entsprechend sollte die Partnerschaftspflege die Förderung von Copingressourcen beim Paar ebenso zentral zum Inhalt haben, wie die Verbesserung von Kommunikations- oder Problemlösekompetenzen.

## **8. Wann braucht es Partnerschaftspflege?**

Obgleich die Pflege der Partnerschaft ein Thema eines jeden Paares während der gesamten Dauer seines gemeinsamen Weges ist, gibt es Phasen, in welchen eine konsequentere Pflege der Beziehung noch stärker indiziert ist. Textor (1998) moniert in diesem Zusammenhang vor allem die Notwendigkeit einer solchen Pflege im Zusammenhang mit spezifischen Übergängen (Erstelternschaft, Empty Nest, Übertritt in den Ruhestand etc.), da im Zuge solcher Transitionen (normative kritische Lebensereignisse) besondere Adaptationsleistungen des Paares erforderlich werden, auf die das Paar präventiv vorbereitet werden kann. Insbesondere im Rahmen der Erstelternschaft sind daher einige Programme entwickelt worden, welche Paaren helfen, ihre Partnerschaft unter den veränderten Bedingungen, welche die Geburt eines Kindes mit sich bringt, zu stärken und mit damit verbundenen Schwierigkeiten umgehen zu lernen (vgl. Cowan & Cowan, 2000; Reichle, 1999). Wünschenswert wäre es, wenn eine breite Palette unterschiedlicher wissenschaftlich fundierter Programme zur Partnerschaftspflege für verschiedene Paartypen (heterosexuelle Paare, homosexuelle Paare, kinderlose Paare, Paare mit Kindern, unterschiedliche Paartypen sensu Gottman, 1994), in Entsprechung zu bestimmten Partnerschaftsphasen (z.B. neu verheiratete Paare, Übergang zur Elternschaft, Auszug der Kinder, Pensionierung), unterschiedlichen Zielen (z.B. Aufbau einer Paaridentität, Erhalt der Partnerschaftsqualität, konstruktive Trennung vom Partner) und in Abhängigkeit der benötigten Unterstützung (z.B. universelle Prävention, selektive und indizierte Prävention) angeboten würden. Von einem solchen Angebot sind wir heute zwar noch weit entfernt, doch immerhin ist die Wichtigkeit der Beziehungspflege in der Bevölkerung präsenter als noch vor Jahren.

## **9. Einwände gegen Partnerschaftspflege**

Vereinzelte wurden in der Vergangenheit auch Stimmen laut, welche den Nutzen der Partnerschaftspflege und die Legitimation von Enrichmentkursen oder Präventionsprogrammen für Paare in Frage stellen (z.B. Riehl-Emde, 1994). Begründet wurde diese Skepsis häufig mit dem Argument, dass man erst dann in der Lage sei, eine Krise zu bewältigen, wenn man sie erfahren habe. Diese Position, welche von psychodynamischen Konzepten inspiriert ist, wird von

verhaltenstherapeutisch-orientierten Theoretikern und Praktikern nicht geteilt. Vielmehr wird von einer lerntheoretischen Warte aus angenommen, dass Kompetenzen zu erwerben zu jedem Zeitpunkt möglich und sinnvoll ist, und diese Kompetenzen dann zur Verfügung stehen, wenn sie gebraucht werden. Es ist daher in den meisten Fällen erstrebenswert, diese Kompetenzen vorgängig bereits aufzubauen, um ihre Verfügbarkeit in den Situationen, in welchen die Paare Bedarf haben, zu sichern. Hinzu kommt, dass die erwähnten Kompetenzen besser gelernt werden können, wenn das Paar in einer positiven Dynamik steht und nicht zuerst stark eingeschliffene, negative Verhaltensmuster verändert werden müssen (vgl. Raush, Barry, Hertel & Swain, 1974; Ridley, Jorgensen, Morgan & Avery, 1982). Neuere Untersuchungen zeigen zudem eindeutig, dass die Effekte der Partnerschaftspflege oder die Wirksamkeit von Präventionsprogrammen für Paare dann am höchsten sind, wenn die Paare noch relativ gut funktionieren und nicht bereits in einer schweren Krise sind (vgl. Sullivan & Bradbury, 1997).

## **10. Wie wirksam ist Partnerschaftspflege?**

Es ist kein leichtes Unterfangen, quantitativ die Wirksamkeit von Partnerschaftspflege zu beziffern, zumal es auch schwierig ist, die jeweilige Qualität der Beziehungspflege im Alltag zu operationalisieren und zu erfassen. Entsprechend gibt es kaum Studien zur Wirksamkeit von Partnerschaftspflege. Kaiser (1998) hat in einer Metaanalyse die Wirksamkeit von Enrichment-Programmen untersucht. Sie fand, dass unmittelbar nach dem Training (d.h. zum Post-Meßzeitpunkt) über alle Studien gemittelt eine relativ geringe Effektstärke von  $d = 0.20$  vorlag. Eine Analyse von ausschließlich Studien, in welchen die Paare aktiv Kommunikationsfertigkeiten erlernten, ergab hingegen eine mittlere Effektstärke von  $d = 0.62$ . Combs, Bufford, Campell und Halter (2000) berichten Effektstärken eines kognitiv-verhaltenstherapeutischen Enrichmentprogramms bezüglich der Partnerschaftsqualität (gemessen mit dem DAS) von  $d = .95$  zum Zeitpunkt der Post-Messung und von  $d = .78$  zum Zeitpunkt des Follow-up. Damit trifft die eher negative Einschätzung des Nutzens von Enrichmentprogrammen, wie sie von etlichen Autoren geteilt wird (vgl. Textor, 1998) nur dann zu, wenn diese Programme nicht übungs- und kompetenzorientiert sind, sondern eher narrativen Charakter haben.

Unabhängig von der Frage der empirischen Wirksamkeit dieser Enrichmentprogramme zeigt eine Studie von Hawley und Olson (1995), in welcher drei verschiedene Enrichmentprogramme verglichen wurden, dass die Zufriedenheit der Teilnehmer in allen drei Programmen sehr hoch war und sie die Programme weiterempfehlen würden. Es scheint daher, dass Programme zur Partnerschaftspflege im allgemeinen bei den Paaren gut ankommen.

Bodenmann, Moser, Widmer und Cina (2001) haben versucht, die Frage nach der Wirksamkeit von Partnerschaftspflege im Rahmen einer Bibliointervention zu untersuchen, allerdings ohne Anspruch auf Generalisierbarkeit. In dieser Untersuchung wurde überprüft, welche Veränderungen im Hinblick auf verschiedene individuelle und dyadische Kompetenzen bei Paaren innerhalb eines Jahres nachweisbar waren, wenn das Paar ein Selbsthilfebuch für Paare gelesen und bearbeitet hatte. Die Ergebnisse zeigten, dass nach einem Jahr lediglich schwache bis mittlere Effekte vorlagen, wonach zwar Kompetenzverbesserungen bezüglich des individuellen und dyadischen Copings, jedoch nicht bezüglich der Kommunikation oder der Partnerschaftsqualität nachweisbar waren. Es gilt allerdings zu erwähnen, dass die Stichprobe lediglich 50 Paare (25 Paare Interventions- und 25 Paare Kontrollgruppe) umfasste und bereits Deckeneffekte vorlagen, da es sich um mehrheitlich zufriedene Paare handelte.

Fundierteres und breiter abgestütztes Wissen liegt heute zur Wirksamkeit von Prävention bei Paaren vor. In den USA sind bereits mehrere universell präventive Partnerschaftsprogramme empirisch untersucht worden, wobei vorliegende Metaanalysen zur Effektivität dieser Präventionsprogramme mittlere Effektstärken von  $d = 0.53$  (Giblin, 1986) berichten. Für kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierte Programme werden Effektstärken von  $d = 0.79$  angegeben (Hahlweg & Markman, 1988).

Gemäss einer Literaturanalyse von Jakubowski et al. (2004), welche einen Überblicksartikel zur Verbreitung und zur Wirksamkeit von gängigen empirisch fundierten Präventionsprogrammen für Paare verfassten, erfüllen heute sechs Präventionsprogramme für Paare die Kriterien für statistische und klinische Wirksamkeit. Es handelt sich gemäss Jakubowski et al. (2004) um das *Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)* (Markman, Floyd, Stanley & Jamieson, 1984), das *Relationship Enhancement (RE)* (Guerney (1977), das *Minnesota Couples Communication Program (MCCP)* von Miller, Nunnally und Wackman (1975), das *Couple CARE* (Halford, Moore, Keithia, Farrugia & Dyer, 2004; Sullivan, Pasch, Eldrige, & Bradbury, 1998), das *Freiburger Stresspräventionstraining für Paare (FSPT)* von Bodenmann (1997, 2000a) und Bodenmann und Shantinath (2004) sowie die *Association for Couples in Marriage Enrichment (ACME)* (Dyer & Dyer, 1999).

## 11. Zusammenfassung

In diesem Beitrag wurde versucht, die Wichtigkeit einer kontinuierlichen Beziehungspflege im Sinne einer allgemeinen Förderung der Partnerschaftsqualität und einer universellen Prävention von Partnerschaftsstörungen zu verdeutlichen. Dabei gilt es sowohl bei der Wahrnehmung der Notwendigkeit eines solchen Bemühens um die Partnerschaft anzusetzen wie auch bei den im Rahmen dieser Anstrengungen vermittelten Inhalte. Hier wurde, aufbauend auf einem lerntheoretischen Verständnis, dafür postuliert, dass die in der Scheidungsursachenforschung gefundenen relevanten Prädiktoren für Beziehungsstörungen und Scheidung, d.h. Kompetenzen der Partner, fokussiert werden sollten. Das Herzstück einer angemessenen Partnerschaftspflege ist entsprechend die Förderung von Kommunikationskompetenzen, Problemlösefertigkeiten und individuellen und dyadischen Copingkompetenzen, da sich diese drei Kompetenzen als die besten Prädiktoren für den längerfristigen Erfolg von engen Beziehungen erwiesen haben. Eine umfassende Partnerschaftspflege sollte zudem an die spezifischen Bedürfnisse der jeweiligen Paare und der Phase, in welcher sie sich befinden, angepasst sein. Gerade in diesem Bereich gibt es noch viel zu tun und neue Programme und Angebote für Paare zu entwickeln.

Insgesamt kann festgestellt werden, dass sich in den letzten zehn Jahren zwar einiges im Hinblick auf die Partnerschaftspflege getan hat, dass aber immer noch ein grosser Bedarf an wissenschaftlich fundierten und empirisch überprüften Angeboten besteht. Wie die zurzeit vorliegenden Metaanalysen und Überblicksartikel zeigen ist das Wissen zur Wirksamkeit niederschwelliger Beziehungsförderungsangebote („enrichment“) noch defizitär. Als heute gesichert darf hingegen die Wirksamkeit von einschlägigen, wissenschaftlich fundierten Präventionsprogrammen (z.B. EPL, FSPT) gelten, die ihrerseits einen wichtigen Beitrag zur Partnerschaftspflege leisten, jedoch durch weitere Angebote ergänzt werden sollten.



**Tabelle 1. EPL und FSPT im Überblick**

<b>Programm/Autoren</b>	<b>Theoretischer Hintergrund</b>	<b>Themen</b>	<b>Setting/ Anzahl Paare</b>	<b>Dauer</b>
Ein Partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)  Hahlweg et al. (1993)	Operante, soziale und kognitive Lerntheorien	Verbesserung der Kommunikation, Verbesserung der Problemlösung; Erwartungen an die Partnerschaft; Sexualität und Partnerschaft	Strukturierter Aufbau; 5 Module;  4-6 Paare mit einem Verhältnis von 2:1 (Paare-TrainerIn)	16 Stunden
Freiburger Stresspräventions-training (FSPT)  Bodenmann (1997, 2000a)	Operante, soziale und kognitive Lerntheorien; Individuelle und dyadische Stress- und Copingtheorien; Austausch- und Equitytheorie	Verbesserung des individuellen und dyadischen Copings; Verbesserung der Kommunikation und Problemlösung; Sensibilisierung für Fairness, Gerechtigkeit, Distanz-Nähe in der Partnerschaft	Strukturierter Aufbau; 6 Module;  4-8 Paare mit einem Verhältnis von 2:1 (Paare-TrainerIn)	15 Stunden

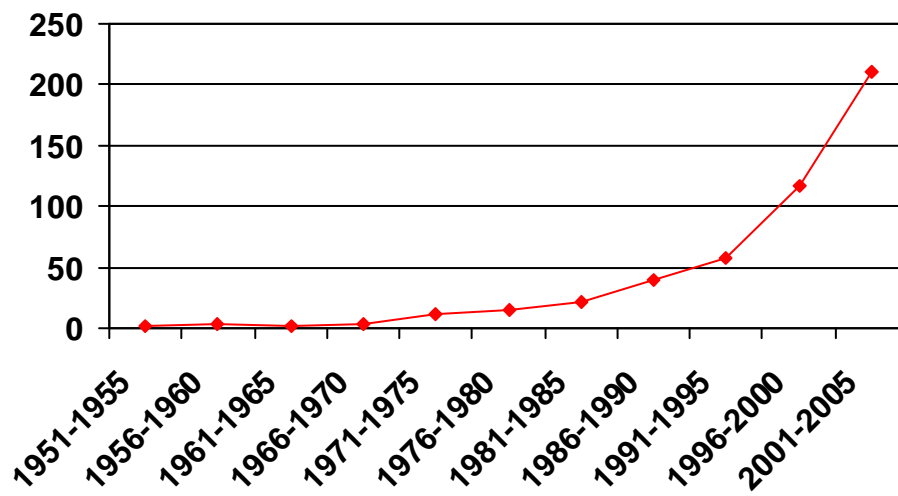
**Tabelle 2. Förderung des Bewusstseins für die Partnerschaft**

- Der Partnerschaft muss mindestens derselbe Stellenwert zugedacht werden wie wichtigen anderen Bereichen im Leben (z.B. Beruf)
- Für die Partnerschaft müssen sich beide Partner Zeit nehmen, da nur ausreichende, den Bedürfnissen beider Partner Rechnung tragende gemeinsame Zeit das „Wir-Gefühl“ des Paares schaffen und erhalten kann. Emotionale Selbstöffnung, ebenso wie Intimität und Sexualität bedürfen gemeinsamer Zeit, Muße und Begegnung.
- Eine Partnerschaft bedeutet konstante Investition und Engagement beider Partner, damit die Partnerschaft emotional tragfähig wird und bleibt.
- Paare sollten Partnerschaftsrituale pflegen (z.B. Hochzeitstag, Verlobungstag, Tag des Kennenlernens, wichtige Tage für einen oder beide Partner wie Geburtstage, Feste etc.)
- Paare sollten alte Erinnerungen immer wieder aufwärmen und im Bewusstsein behalten. Sie sollten ihre Beziehung immer wieder Revue passieren lassen, um sich ihrer Bedeutung bewusst zu sein und das gemeinsam Erlebte zu schätzen und zu würdigen.
- Die Stimulierung von schönen Erfahrungen und Erlebnissen im Alltag gehört zu den wichtigen Dingen einer gut funktionierenden Partnerschaft. Beide Partner sollten sich darum bemühen, im Alltag immer wieder Überraschungen einzubauen, welche dem anderen Freude bereiten und die Beziehung lebendig erhalten. In diesem Zusammenhang sollte auch das gegenseitige Verwöhnen stehen.
- Um den Partner in seiner Entwicklung und seinen damit verbundenen Veränderungen wahrzunehmen und zu kennen, braucht es eine ständige Erneuerung des Wissens bezüglich des Partners. Wünsche, Ziele, Erwartungen, Einstellungen verändern sich im Verlauf der Beziehung und sollten immer wieder gegenseitig erfragt werden. Je besser beide Partner die Entwicklung des anderen realisieren und ihr folgen können, desto zufrieden stellender ist die Beziehung. Bedürfnisse nach Nähe und Distanz etc. müssen immer wieder neu bestimmt werden und ihnen Rechnung getragen werden.
- Beide Partner sollten wachsam auf Veränderungen in der Beziehung sein. Frühe Anzeichen einer abnehmenden Beziehungsqualität ernst nehmen, mit dem Partner bereden und frühzeitig nach Möglichkeiten suchen, um eine sich anbahnende Unzufriedenheit oder Krise abzuwenden.

**Tabelle 3. Zentrale Aspekte einer guten Kommunikationskompetenz**

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Offenes, interessiertes Zuhören (sich in den Partner hineinversetzen, offene Fragen stellen etc.)</li><li>▪ dem Partner persönlich Relevantes erzählen (Selbstöffnung) und auch in Konflikten bei sich und seinen Gefühlen und Bedürfnissen bleiben</li><li>▪ Auf Übereinstimmung von verbalen (inhaltlichen) Botschaften und non- und paraverbalen Botschaften (Körperhaltung, Gestik, Mimik, Tonfall etc.) achten</li><li>▪ im Alltag häufige Positivität zeigen (Loben, Zuhören, Komplimente machen, Zärtlichkeiten austauschen; Wertschätzung und Achtung zeigen, Faszination mitteilen, Interesse für Belange des Partners zeigen, aufmerksam gegenüber dem Partner sein)</li><li>▪ auf Fairness, Wechselseitigkeit und Ausgewogenheit zwischen beiden Partnern achten (beide Partner sollen in gleichem Masse zum Zuge kommen. Zwischen Geben und Nehmen soll ein faires Gleichgewicht angestrebt werden).</li><li>▪ Nach Konflikten sollen sich beide Partner um Versöhnung bemühen (durch Humor, Akzeptanz oder Kompromisse, Verständnis)</li></ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Abbildung 1. Publikationshäufigkeiten in den letzten 50 Jahren zum Thema „Prävention bei Paaren“ (PsycINFO)





## 12. Literatur

- Berger, R. & Hannah, M. T. (Eds.) (1999). *Preventive approaches in couples's therapy*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Bodenmann, G. (1997). Can divorce be prevented by enhancing coping skills in couples? *Journal of Divorce and Remarriage*, 27, 177-194.
- Bodenmann G (2000a) *Kompetenzen für die Partnerschaft. Das Freiburger Stresspräventionstraining*. Juventa, Weinheim.
- Bodenmann, G. (2000b). *Stress und Coping bei Paaren*. Göttingen: Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2001). Risikofaktoren für Scheidung: Ein Überblick. *Psychologische Rundschau*, 52, 85-95.
- Bodenmann, G. (2004). *Verhaltenstherapie mit Paaren*. Bern: Huber.
- Bodenmann, G. (2005). *Beziehungskrisen: Erkennen, verstehen, bewältigen*. (2. Auflage). Bern: Huber.
- Bodenmann, G. (2006). *Stress und Partnerschaft. Gemeinsam den Alltag bewältigen*. (4. Auflage). Bern: Huber.
- Bodenmann, G., Bradbury, T. N. & Madarasz, S. (2002). Scheidungsursachen und –verlauf aus der Sicht der Geschiedenen. *Zeitschrift für Familienforschung*, 14, 5-20.
- Bodenmann, G., Meyer, J., Ledermann, T., Binz, G. & Brunner, L. (2006). Partnerschaftszufriedenheit in Abhängigkeit der Ehedauer. *Schweizerische Zeitschrift für Soziologie*, 31, 343-362.
- Bodenmann, G., Moser, C., Widmer, K. & Cina, A. (2001). Bibliothereien: Wie wirksam ist das autodidaktische Studium eines Partnerschaftsselbsthilfebuchs? *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 9 (4) 159-167.
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53 (5), 477-484.
- Bowling, T. K., Hill, C. M. & Jenicus, M. (2005). An overview of marriage enrichment. *Family-Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13, 87-94.
- Buss, D. H. (1995). Psychological sex differences: Origins through sexual selection. *American Psychologist*, 50, 164-168.
- Campell, A., Converse, D. E. & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Sage.
- Combs, C. W., Bufford, R. K., Campbell, C. D. & Halter, L. L. (2000). Effects of cognitive-behavioral marriage enrichment: A controlled study. *Marriage and Family: A Christian Journal*, 3, 99-111.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2000). *When partners become parents: The big life change for couples*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- DeMaria, R. & Hannah, M. T. (2003). *Building intimate relationships: Bridging treatment, education, and enrichment through the PAIRS program*. New York: Brunner-Routledge.
- Dyer, P. M., & Dyer, G. H. (1999). Marriage enrichment. A.C.M.E. style. In R. Berger & M. T. Hannah (Eds.), *Preventive approaches in couples's therapy* (pp. 28-54). Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (1996). Wie redest Du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation. Freiburg: Herder
- Epstein, N. & Eidelson, R.J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples. *The American Journal of Family Therapy* 9, 13-22.
- Gallup, G. Jr. (1990). *The Gallup poll: Public opinion 1990*. Wilmington, DE: Scholarly Resources.
- Giblin, P. (1986). Research and assessment in marriage and family enrichment: A meta-analysis study. *Journal of Psychotherapy and the Family*, 2, 79-96.

- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M. (1995). *Glücklich verheiratet?* München: Heyne.
- Gottman, J. M. (1999). *Die sieben Geheimnisse der glücklichen Ehe*. München: Marion von Schröder.
- Guerney, B. G. (1977). *Relationship enhancement*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Hahlweg, K. (1986). Partnerschaftliche Interaktion. Empirische Untersuchungen zur Analyse und Modifikation von Beziehungsstörungen. Röttger Verlag, München
- Hahlweg, K. (2002). Beziehungs- und Interaktionsstörungen. In H. Reinecker (Hrsg.), *Lehrbuch Klinische Psychologie/Psychotherapie* (4. Auflage). Hogrefe, Göttingen.
- Hahlweg, K. & Bodenmann, G. (2003). Universelle und indizierte Prävention von Beziehungsstörungen. In I. Grau & H. W. Bierhoff (Hrsg.), *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (S. 191-220). Berlin: Springer.
- Hahlweg, K., Markman, H. J., Thurmaier, F., Engl, J., & Eckert, V. (1998). Prevention of marital distress: Results of a German prospective-longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 12, 543-556.
- Halford, W. K. (1999). Australian couples in millenium three. A research and development agenda for marriage and relationship education. Department of Family and Community Services, Academic Press, Brisbane
- Halford, W. K., Markman, H. J., Kline, G. H., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3), 385-406.
- Halford, W. K., Moore, E., Keithia, L. W., Farrugia C. & Dyer, C. (2004). Benefits of flexible delivery relationship education: An evaluation of the couple CARE program. *Family Relations*, 53, 469-476.
- Hawley, D. R. & Olson, D. H. (1995). Enriching newlyweds: An evaluation of three enrichment programs. *American Journal of Family Therapy*, 23, 129-147.
- Jakubowski, S., Milne, E. P., Brunner, H., & Miller, R. B. (2004). A review of empirically supported marital enrichment programs. *Family Relations*, 53 (5), 528-536.
- Kaiser, A. (1998). Indizierte Prävention von Beziehungsstörungen. Effektivität eines Gruppenprogramms für (Ehe)Paare mit längerer Beziehungsdauer zur Verbesserung der partnerschaftlichen Kommunikation und Beziehungsqualität. Unveröffentlichte Dissertation, TU Braunschweig.
- Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3-34.
- Klann, N. & K. Hahlweg (1994). *Beratungsbegleitende Forschung. Evaluation von Vorgehensweisen in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung und ihre spezifischen Auswirkungen*. Kohlhammer, Stuttgart
- Köcher, R. (1993). Lebenszentrum Familie. In Bundesministerium für Familie und Senioren (Hrsg.), *40 Jahre Familienpolitik in der Bundesrepublik Deutschland* (S. 37-51). Neuwied: Luchterhand Verlag.
- Kurdek, L.A. (1993). Predicting marital dissolution: A 5-year prospective longitudinal study of newlywed couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 221-242.
- Markman, H. J., Floyd, F., Stanley, S. & Jamieson, K. (1984). A cognitive-behavioural program for the prevention of marital and family distress: Issues in program development and delivery. In K. Hahlweg & N. S. Jacobson (Eds.), *Marital Interaction: Analysis and modification*. New York: Guilford Press.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. J., Stanley, S. M., & Clements, M. (1993). Preventing marital distress through communication and conflict management trainings: A 4-and 5-year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 70-77.

- Miller, S. M., Nunnally, E. & Wackman, D. (1975). Minnesota couples communication program (MCCP); Premarital and marital groups. In D. H. Olson (Ed.), *Treating relationships* (pp. 21-40). Lake Mills: Graphic.
- Mrazek, P. J. & Haggerty, R. J. (Eds.). (1994). *Reducing risk for mental disorders: Frontiers for preventive intervention research*. Washington, DC: National Academic Press.
- Notarius, C. & Markman, H. J. (1995). *Wir können uns doch verstehen. Paare lernen mit Differenzen leben*. Reinbek: Rowohlt.
- Raush, H. L., Barry, W. A., Hertel, R. K. & Swain, M. A. (1974). *Communication, conflict, and marriage*. San Francisco: Jossey. Bass.
- Reichle, B. (1999). *Wir werden Eltern. Ein Kurs zur Vorbereitung auf die erste Elternschaft*. Weinheim: Juventa.
- Ridley, C. A., Jorgensen, S. R., Morgan, A. G. & Avery, A. W. (1982). Relationship enhancement with premarital couples: An assessment of effects on relationship quality. *The American Journal of Family Therapy*, 10, 41-48.
- Riehl-Emde, A. (1994). Auf dass die Ehe blühe, wenn der Hochzeitsstrauss längst verwelkt ist: Weshalb stehen Paartherapeuten der Prävention von Ehekonflikten ambivalent gegenüber? In P. Hahn, W. A. Bergmann, G. Drinkmann, A. Eich, W. Haysen & M. Herzog (Hrsg.), *Modell und Methode in der Psychosomatik. Eine Bestandesaufnahme gegenwärtiger psychosomatischer Forschungs- und Arbeitsansätze* (S. 229-234). Weinheim: Deutscher Studien Verlag.
- Ruvolo, A. P. (1998). Marital well-being and general happiness of newlywed couples: Relationships across time. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 470-489.
- Sager, D. E. & Sager, W. G. (2005). Sanctus marriage enrichment. *Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 13, 212-218.
- Schindler, L., Hahlweg, K. & Revenstorf, D. (1999). *Partnerschaftsprobleme: Möglichkeiten zur Bewältigung. Ein Handbuch für Paare*. 2. Auflage. Berlin: Springer.
- Sullivan, K., T., & Bradbury, T. N. (1997). Are premarital prevention programs reaching couplet at risk for marital dysfunction? *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 24-30.
- Sullivan, K. T., Pasch, L. A., Eldridge, K. A., & Bradbury, T. N. (1998). Social support in marriage: Translating research into practical applications for clinicians. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 6, 263-271.
- Textor, M. (1998). Enrichment und Paarberatung – Hilfen auf dem Weg durch den Ehezyklus. *Familiendynamik*, 23, 156-170.
- Weiss, R. L. & Heyman, R. E. (1997). A clinical overview of couples interactions. In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples interventions* (pp. 13-41). New York: Wiley & Sons.

**Angaben zum Autor:**

Prof. Dr. Guy Bodenmann  
Universität Fribourg  
Institut für Familienforschung und –beratung  
Rue Faucigny 2  
1700 Fribourg  
[joseguy.bodenmann@unifr.ch](mailto:joseguy.bodenmann@unifr.ch)